

نصائح فعالة جدا كيف تتخلص من التوتر والضغط المزجج في حياتك



الأربعاء 15 أكتوبر 2014 12:10 م

نتعرض جميعًا للتوتر والضغط بسبب العديد من الأسباب سواء في العمل أو العائلة أو العلاقات إلى غير ذلك ولكن ما العمل إن أحسست بالضغط ما الذي يجب أن تفعله؟ سنذكر لك في موقع ثقّف نفسك كيف تتخلص من التوتر مع 6 نصائح سريعة تساعدك على التعامل بشكل سلس مع التوتر والضغط وقد عرضنا من قبل لكم كيف تتخلص من الضغوط العصبية

أولاً على المستوى العقلي:

1. لا تتعامل مع الأمور بشكل شخصي: واحدة من أكثر الأمور التي تسبب التوتر والضغط هو التفكير فيما سيفعله الناس كرد فعل تجاه أفعالنا أو فيما يفكر فيه الناس تجاهنا أو تجاه تصرفاتنا لذلك قم بما تريد أن تقوم به مادام صحيحًا ولا يسبب الأذى لأحدهم ومادمت لا تغضب الله ثم لا تفكر أبدًا في الناس فكل منهم له ما يكفيه ليفكر فيه بعيدًا عنك
2. قم بتغيير توقعاتك: إن توقعت أن يكون من حولك متعاونون ولطفاء أعتقد نظنك سيخيب كثيرًا ولكن الأسوأ أنك إخترت ذلك بنفسك عندما وضعت في رأسك توقعات ليس لها أساس من الصحة لذلك من الأفضل دائمًا ألا تتوقع أي شيء من أي شخص وتعامل فقط من الحقائق
3. عبر عن إحتياجاتك: يجب أن تتخذ قرار صارم مع نفسك لكي تقرر إحتياجاتك فيدون هذا القرار سوف تخسر الكثير من الوقت والكثير من الطاقة في إنتظار إكتشاف ما تريد أن تفعل وما هو نتاج ذلك ولا تسمح أبدًا لنفسك باختلاق الأعذار فهي ستزيد من المشاكل حولك فلا يوجد أفضل منك لك يفهم ما أنت عليه
4. لا تقوم بالإفتراضات: نقوم دائمًا بافتراضات تجاه ما يفكر فيه الآخرون معتقدًا أنك عندما تقوم بذلك تسبقهم بخطوة وكن هذا يضع على كاهلك ضغط وتوتر أكبر وقد يكون فرضياتك لا أساس لها من الصحة فمن الأفضل أن تصحح أفكارك الخاطئة قبل أن تصبح أفعال حيث أن تعديلها حينئذ يكون أصعب
5. واجه مشاعرك: من الخطوات التي يمكن أن تؤثر بشكل فعال على الضغط والتوتر أن تواجه مشاعرك وتعرف حقيقتها المختبئة خلف الإحساس بالضغط فتراكم المشعر داخل نفسك يعد قبلة موقوتة قد تنفجر في أي لحظة مع الشعور بالضغط ولكن نتائجها لن تكون مرضية أبدًا لذلك إن شبهنا مشاعرك بالكوب الذي يمتلئ فلا تحاول أبدًا أن تختبر الإحساس الذي سيبتتابك عند إمتلاء هذا الكوب
6. إستخدام ضبط النفس: لنفترض أن هناك عميل تعامل معك بشكل فظ ولكن إن رددت فظاظته بالمزيد من الصراخ ستزيد الموقف توترًا واشتعالًا لذلك يجب أن تتعامل بهدوء مع مثل هذه المواقف وتتحلى بضبط النفس

ثانيًا على المستوى العملي:

1. قم بالإتصال بأحد الأصدقاء الذين تحب التحدث معهم ليعطيك بعض الدفعة والراحة كما أن تذكر بعض الذكريات الجميلة تجعلك تبسم أو تضحك فهذا يخفف من الضغط والتوتر
2. خذ قسطًا من الراحة: أنت تستحق أن تنال قسطًا من الراحة من جميع ما حولك فكر في المكان الذي تحلم به مع الأشخاص الذين تحبهم أكثر مع تناول العصير أو المياه المثلجة أو قم ببعض التمارين الرياضية المناسبة لوجو المكتب أو حاول أن تجعل كل أجازة في آخر الأسبوع أجازة مميزة لكي تجدد نشاطك وقدرتك على التكملة في حياتك أو يمكن أن تختلط بالناس من خلال بعض الجمعيات الخيرة أو

الذهاب إلى دور الأيتام أو الإستماع إلى الحكمة من الكبار في دور المسنين هذا سينعش حياتك بالتأكيد

3. إستمع إلى الموسيقى أو القرآن بأصوات الشيوخ الذين تحب أن تستمع إليه كل منهما سعطيك بعض الراحة ويساعدك على التأمل والإسترخاء